



## **Yoga in der Kleingruppe**

Einfach in einer größeren Yoga-Gruppe „mitzuturnen“ ist Dir zu wenig? Direkte, ununterbrochene Aufmerksamkeit in der 1:1-Betreuung zu intensiv? Probier doch Yoga im kleinen Kreis mit 3 bis 4 Teilnehmern aus! Du übst in einer festen Gruppe für einen vorher vereinbarten Zeitraum. So können die Yoga-Einheiten aufeinander aufbauen und es stellt sich eine vertrauensvollere Atmosphäre ein als in einer offenen Gruppe. Idealerweise haben die Teilnehmer einer Kleingruppe ähnliche Bedürfnisse und Zielsetzungen, so dass Dir die Yoga-Stunde (ähnlich dem Personal Training) das geben kann, was Du brauchst.

Hast Du schon mal die sanfte Unterstützung in den Yoga-Haltungen erlebt, das Gefühl für die Bewegungsrichtung, das entspannte Dahinschmelzen unter den Händen des Yogalehrers? Denkst Du Dir des Öfteren, „ach könnte ich das nur häufiger erleben!“? Dann ist das Kleingruppentraining genau richtig. Der Lehrer kann jedem Einzelnen vermehrt Aufmerksamkeit schenken, in den Haltungen unterstützen und anleiten und gleichzeitig bleibt Dir genug Raum nachzuspüren und nochmals selbstständig zu üben.

**5er-Block** à 60 Min.

**Start:** Donnerstag, 23.01.2020 19:00 – 20:00 Uhr

3er-Gruppe: 110,00 €/Person      Zirkelkunden: 100,00 €/Person

4er-Gruppe: 90,00 €/Person      Zirkelkunden: 80,00 €/Person

Du weißt bereits, mit wem Du eine Kleingruppe bilden willst. Super! Gerne bieten wir Euch individuell Termine an.

**Kursleitung:**      Andrea, Vinyasa Yoga Lehrerin  
Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation